

SVEUČILIŠTE JOSIPA JURJA STROSSMAYERA U OSIJEKU
FAKULTET ZA ODGOJNE I OBRAZOVNE ZNANOSTI

Marija Dragojević

**POVEZANOST RAZINE TJELESNE AKTIVNOSTI RODITELJA
I RAZINE TJELESNE AKTIVNOSTI DJECE**

DIPLOMSKI RAD

Osijek, 2018.

SVEUČILIŠTE JOSIPA JURJA STROSSMAYERA U OSIJEKU
FAKULTET ZA ODGOJNE I OBRAZOVNE ZNANOSTI

Integrirani preddiplomski i diplomski sveučilišni učiteljski studij

**POVEZANOST RAZINE TJELESNE AKTIVNOSTI RODITELJA
I RAZINE TJELESNE AKTIVNOSTI DJECE**

DIPLOMSKI RAD

Predmet: Kineziologija

Mentor: doc. dr. sc. Zvonimir Tomac

Student: Marija Dragojević

Matični broj: 2780

Modul: C

Osijek
srpanj, 2018.

mami i tati

Sadržaj

1. UVOD	7
2. TJELESNA AKTIVNOST	8
2.1. Podjela i preporučena razina tjelesne aktivnosti	9
2.2. Načini mjerenja tjelesne aktivnosti	10
2.2.1. Subjektivne metode	11
2.2.2. Objektivne metode	11
3. SPORT I TJELESNO VJEŽBANJE	13
3.1. Utjecaj sporta na djecu i odrasle	14
3.2. Odabir sportova među djecom mlađe školske dobi	15
4. PRETILOST DJECE I ODRASLIH	18
5. DOSADAŠNJA ISTRAŽIVANJA	19
6. METODOLOGIJA ISTRAŽIVANJA	21
6.1. Cilj istraživanja	21
6.2. Hipoteze	21
6.3. Uzorak ispitanika	21
6.4. Metode prikupljanja podataka	22
6.5. Mjerni instrumenti	22
6.5.1. PAQ – C	22
6.5.2. IPAQ – SF	23
6.6. Metode rada	23
7. REZULTATI	25
8. RASPRAVA	31
9. ZAKLJUČAK	33
LITERATURA	35
PRILOZI	37

SAŽETAK

Cilj je ovoga istraživanja bio istražiti povezanost razine tjelesne aktivnosti roditelja i razine tjelesne aktivnosti djece, utvrditi postoji li povezanost pretilosti djece mlađe školske dobi s razinom njihove tjelesne aktivnosti, postoji li povezanost dobi i razine obrazovanja roditelja s razinom tjelesne aktivnosti te jesu li djeca već u vlastitim domovima upoznata s obrascima ponašanja koji uključuju optimalnu razinu tjelesne aktivnosti. Istraživanje se provelo u trećim i četvrtim razredima osnovnih škola, a mjerni instrumenti korišteni u istraživanju bili su upitnici, IPAQ – SF za roditelje te PAQ – C za učenike i učenice. Važno je naglasiti kako je tjelesna aktivnost od iznimne važnosti za rast i razvoj svakoga djeteta, ali i za održavanje dobrog zdravlja tijekom cijeloga života. Upravo se kontinuiranost tjelesne aktivnosti može povećati uključivanjem djece u razne sportske klubove, izvannastavne sportske aktivnosti i sl., sve s ciljem stvaranja radne navike vježbanja i pozitivnih stavova prema sportu te brizi o vlastitome zdravlju.

KLJUČNE RIJEČI: djeca mlađe školske dobi, pretilost, roditelji, sport, tjelesna aktivnost

SUMMARY

This thesis focuses on the relationships between levels of physical activity of parents and their children, it analyses the connection between obesity of school – age children and the level of their physical activity. Also, it analyses the connection between age and level of education of the parents with the levels of physical activity of their children and investigates familiarity with optimal physical activity patterns of behaviour transferred from home. The study was conducted in the grades three and four and in the city of Osijek. A questionnaire was distributed to both parents and children. The instruments used in this thesis were IPAQ – SF for the parents and PAQ – C for the children. The results reveal the importance of the physical activity for the growth and development of every child and maintaining good health throughout life. Continuity of the physical activity can be increased by joining children into different sport clubs, extracurricular activities, etc. with the aim of creating work habits and positive attitudes towards sport and exercising in general.

KEY WORDS: school – age children, obesity, parents, sport, physical activity

1. UVOD

Već duže vrijeme moderan stil i način života višestruko djeluje na čovjeka i njegovo zdravlje. Sve veći broj sati provedenih u sjedećem položaju, pred računalom, televizorom ili bilo kojim oblikom moderne tehnologije odražava se na pojedinca, ali i na čitavo društvo. Posebice u obiteljima. Vrijeme u kojemu živimo karakterizira užurbanost, želja za uspjehom i novcem, kao i slobodnim vremenom. Upravo vrijeme koje bi pojedinac trebao provesti radeći nešto korisno za svoje zdravlje, on čini upravo suprotno te su sve izraženiji nedostatak tjelesne aktivnosti, nepravilna prehrana koja vodi do pretilosti te višestruki problemi sa zdravljem.

Nedovoljna tjelesna aktivnost, smanjen podražaj na sustav za kretanje negativno se odražava na funkciju svih organa. Ljudski je organizam sazdan za kretanje pa zbog njegova nedostatka propada. Tako su brojni organi kao što su srce i krvne žile, dišni organi, koštano-zglobni i mišićni sustav za kretanje, zaslužni za održavanje motoričkih i funkcionalnih sposobnosti organizma, ugroženi nedostatkom tjelesne aktivnosti. Održavanje i unapređenje tih sposobnosti jedino je moguće primjenom odgovarajuće tjelesne aktivnosti, fizičkim naporom i kretanjem (Andrijašević, 2010: 49).

U današnje se vrijeme čovjek (napose dijete) više umara psihički, nego fizički. Psihički zamor na radnom mjestu, školi, kod kuće, subjektivno umara čovjeka fizički, tako da nakon takvih vrsta zamora on provodi najčešće odmor pasivno (uz televiziju, računalo, novine, najčešće u sjedećem ili ležećem položaju). U suvremenim uvjetima življenja, sve su tjelesne aktivnosti praktički svedene na minimum. Istodobno je u suvremenom svijetu neobično važno biti zdrav, lijepo fizički izgledati, kreativno živjeti, i to s visokim životnim standardom, te imati dovoljno slobodnog vremena za osobne kreativne i rekreativne aktivnosti. No taj suvremeni čovjek ne može u potpunosti funkcionirati bez odgovarajuće tjelesne aktivnosti, koja je jedno od najvažnijih sredstava da se zdravlje i ljepota stvore i održe (Sindik, 2008: 38-39).

Jesmo li postali robovi modernoga života? Jesu li djeca, po uzoru na svoje roditelje, odlučila slijediti put tjelesno aktivnog ili pasivnog života? Pružaju li roditelji dobar primjer svojoj djeci o tome kako se treba brinuti o vlastitom zdravlju? Je li prekasno za promjenu?

2. TJELESNA AKTIVNOST

Svjetska zdravstvena organizacija (WHO) definira tjelesnu aktivnost kao svaki tjelesni pokret uzrokovan skeletnim mišićima koji zahtijeva potrošnju energije - uključujući aktivnosti učinjene tijekom rada, igranja, obavljanja kućanskih poslova, putovanja i bavljenja rekreativnim aktivnostima. Važno je razlikovanje pojma tjelesne aktivnosti od pojma vježbanje. Vježbanje je potkategorija tjelesne aktivnosti, ono je planirano, strukturirano, ponavljajuće i ima za cilj održavanje ili poboljšavanje komponenti tjelesnog zdravlja. Svaki, i umjeren i intenzivan oblik tjelesne aktivnosti, koji se odvija u slobodnom vremenu pojedinca, ima zdravstvenu korist.

U suvremenim uvjetima življenja, sve su tjelesne aktivnosti praktički svedene na minimum. Istodobno je u suvremenom svijetu neobično važno biti zdrav, lijepo fizički izgledati, kreativno živjeti, i to s visokim životnim standardom, te imati dovoljno slobodnog vremena za osobne kreativne i rekreativne aktivnosti. No taj suvremeni čovjek ne može u potpunosti funkcionirati bez odgovarajuće tjelesne aktivnosti, koja je jedno od najvažnijih sredstava da se zdravlje i ljepota stvore i održe. Stoga je važno postići da tjelesna aktivnost postane navika i da se uvrsti u svakodnevni režim života suvremenog čovjeka, dok je još dijete (Sindik, 2008: 38-39).

Andrijašević (2010) navodi kako gotovo sve grane medicinske znanosti potiču na tjelesnu aktivnost kao važan oblik prevencije. To ističu specijalisti kardiologije, neurologije, fizijatrije, pulmologije, gerontologije, stručnjaci za liječenje poremećaja metabolizma i brojni drugi. Autor ističe kako se nedovoljna tjelesna aktivnost, smanjen podražaj na sustav za kretanje negativno odražava na funkciju svih organa. Ljudski je organizam sazdan za kretanje pa zbog njegova nedostatka propada. Tako su brojni organi kao što su srce i krvne žile, dišni organi, koštano-zglobni i mišićni sustav za kretanje, zaslužni za održavanje motoričkih i funkcionalnih sposobnosti organizma, ugroženi nedostatkom tjelesne aktivnosti. Održavanje i unapređenje tih sposobnosti jedino je moguće primjenom odgovarajuće tjelesne aktivnosti, fizičkim naporom i kretanjem. Autor također navodi kako za je prevenciju kardiovaskularnih bolesti bitno što ranije prihvaćanje korisnih navika prema tjelesnoj aktivnosti, pravilnoj prehrani, socijalizacijskim normama te upravljanju radnim i slobodnim vremenom te drugim.

Tjelesnom se aktivnošću mogu s uspjehom regulirati tjelesna težina, dijabetes tipa II, krvni tlak, sastav krvi, ateroskleroza, stres, izlučivanje hormona, a neizravno se djelovati i na uklanjanje različitih tipova ovisnosti.

2.1. Podjela i preporučena razina tjelesne aktivnosti

Danas je za većinu odraslih osoba tjelesna aktivnost (TA) u svim segmentima svakodnevnog života izrazito smanjena. Povećava se vrijeme provedeno sjedeći pred televizorom, za računalom ili u automobilu. Zahvaljujući tehnologiji smanjuje se čak i potreba za odlaskom u trgovine, banke i slično. Brojne dobro argumentirane studije takav način života povezuju s niskom funkcionalnom sposobnošću organizma već u adolescenata i mlađih odraslih ljudi, a napose u odrasloj i starijoj životnoj dobi (Mišigoj – Duraković i sur., 2018: 2).

Prema Jurakić i Heimer (2012) tjelesna je aktivnost kategorizirana prema razini intenziteta, od niskog preko umjerenog, do snažnog, tj. visokog intenziteta.

Razina tjelesne aktivnosti uvelike varira u populaciji s obzirom na dob, spol, stupanj obrazovanja, socioekonomski i zdravstveni status te biološko i kulturno nasljeđe (Mišigoj – Duraković i sur., 2018 prema Mišigoj – Duraković i sur., 2000; Hoed i sur., 2013: 95).

Upravo je zato Svjetska zdravstvena organizacija objavila preporučenu razinu tjelesne aktivnosti za djecu u dobi od 5 do 17 godina. Djeca te dobi bi dnevno trebala imati najmanje 60 minuta umjerene do visoko intenzivne tjelesne aktivnosti. Tjelesna aktivnost trajanja duljeg od 60 minuta dnevno pružit će dodatne zdravstvene koristi. Tjelesna bi aktivnost trebala sadržavati aktivnosti koje jačaju mišiće i kosti, najmanje 3 puta tjedno. Nadalje, odrasli u dobi od 18 do 64 godine trebali bi imati barem 150 minuta umjereno - intenzivne tjelesne aktivnosti tijekom cijelog tjedna ili najmanje 75 minuta intenzivne tjelesne aktivnosti tijekom tjedna ili odgovarajuću kombinaciju aktivnosti umjerenog i visokog intenziteta. Za dodatnu zdravstvenu korist, odrasle osobe trebaju povećati svoju umjerenu intenzivnu tjelesnu aktivnost na 300 minuta tjedno. Aktivnosti jačanja mišića trebaju biti učinjene s većim mišićnim skupinama dva ili više puta tjedno.

2.2. Načini mjerenja tjelesne aktivnosti

Jurakić i Andrijašević (2008) navode kako odabir metode mjerenja tjelesne aktivnosti ponajviše ovisi o cilju istraživanja pa se tako tjelesna aktivnost može mjeriti zbog nekoliko glavnih ciljeva:

1. mjerenje tjelesne aktivnosti s ciljem praćenja i nadgledanja razina tjelesne aktivnosti na razini pojedine populacije (npr. populacija jedne države),
2. mjerenje tjelesne aktivnosti u epidemiološkim istraživanjima koja se provode s ciljem razumijevanja povezanosti između razine tjelesne aktivnosti i tjelesnog i mentalnog zdravlja,
3. mjerenje tjelesne aktivnosti s ciljem razumijevanja odrednica tjelesne aktivnosti unutar pojedinih skupina tj. da bi se objasnili razlozi između obrazaca tjelesne aktivnosti različitih skupina,
4. mjerenje tjelesne aktivnosti s ciljem utvrđivanja učinaka interventnih programa za unapređenje zdravlja.

Prema Mišigoj – Duraković i sur. (2018), ukupnu količinu tjelesne aktivnosti iz njezine učestalosti, trajanja i intenziteta moguće je izračunati pomoću formule:

$$\text{ukupna količina tjelesne aktivnosti} = \text{frekvencija} \cdot \text{trajanje} \cdot \text{intenzitet}$$

Autori također navode kako trajanje aktivnosti izražava se u minutama ili satima, a intenzitet se može izraziti kao utrošak energije u jedinici vremena (primjerice kilokalorije u minuti ili kcal/min), odnosno pomoću metaboličkog ekvivalenta aktivnosti (MET). Jedan MET označava pretpostavljeni utrošak kisika u mirovanju, a iznosi 3,5 ml/kg/min O₂.

Brojne su metode za mjerenje i procjenu tjelesne aktivnosti, no s obzirom na složenu narav tjelesne aktivnosti, niti jedna od metoda ne može mjeriti sve dimenzije tjelesne aktivnosti. Idealna metoda za mjerenje tjelesne aktivnosti trebala bi, osim ukupne energije utrošene na tjelesnu aktivnost, razlikovati i njezinu frekvenciju, trajanje i intenzitet, kao i tip te kontekst tjelesne aktivnosti. Usto, metoda koju primjenjujemo ne smije utjecati na uobičajene obrasce ponašanja ispitivane populacije. Metode za mjerenje tjelesne aktivnosti dijelimo na subjektivne i objektivne, s time da među objektivnim metodama razlikujemo i nekoliko kriterijskih metoda koje se upotrebljavaju kao referencijske pri vrednovanju ostalih metoda za procjenu tjelesne aktivnosti. Referencijske metode mjerenja utroška energije, poput metode dvostruko obilježene vode ili indirektna kalorimetrije, nisu pogodne za mjerenje većeg broja ispitanika, pa se u velikim istraživanjima koriste akcelerometrija, kontinuirano praćenje

srčane frekvencije , multisenzorni uređaji ili subjektivna procjena tjelesne aktivnosti. (Mišigoj – Duraković i sur., 2018: 26).

2.2.1. Subjektivne metode

2.2.1.1. Metode samoprocjene razine tjelesne aktivnosti

Metode samoprocjene razine tjelesne aktivnosti uključuju retrospektivni upitnik o tjelesnoj aktivnosti (koji mogu ispunjavati sami ispitanici ili druge osobe – primjerice roditelji kad je riječ o mlađoj djeci), intervju ili dnevnik tjelesne aktivnosti. Navedene se metode lako primjenjuju na velikom broju ispitanika te su stoga osnovna metoda procjene tjelesne aktivnosti u velikim epidemiološkim istraživanjima. Najveći nedostatak upitnika kao metode za procjenu tjelesne aktivnosti je oslanjanje na subjektivnu interpretaciju pitanja te percepciju tjelesne aktivnosti samog ispitanika, što nerijetko dovodi do podcjenjivanja ili precjenjivanja tjelesne aktivnosti samog ispitanika (Mišigoj – Duraković i sur., 2018: 26).

2.2.2. Objektivne metode

2.2.2.1. Neposredno promatranje

Neposredno promatranje metoda je za mjerenje tjelesne aktivnosti koja se upotrebljava gotovo isključivo za djecu. Velika prednost te metode je opisivanje konteksta u kojem se tjelesna aktivnost događa te razlikovanje različitih vrsta i sastavnica tjelesne aktivnosti (frekvencija, trajanje, intenzitet). Glavni nedostaci metode su subjektivna procjena intenziteta aktivnosti te velik utrošak vremena i sredstva, što onemogućuje njezinu primjenu u velikim istraživanjima (Mišigoj – Duraković i sur., 2018:30).

2.2.2.2. Monitori srčane frekvencije

Ti se uređaji sastoje od senzora koji se obično postavlja na grudni koš te prijamnika koji se često, u obliku sata, nosi oko ruke. Procjena tjelesne aktivnosti s pomoću monitora srčane frekvencije temelji se na linearnom povećanju frekvencije srca s povećanjem primitka kisika.

Ipak, nošenje tih uređaja neudobnije je od akcelerometra ili pedometara, što utječe na spremnost ispitanika na suradnju (Mišigoj – Duraković i sur., 2018:34).

2.2.2.3. Pedometar

Pedometar je uređaj za brojanje koraka koji može biti mehanički ili digitalni. U novije vrijeme puno češće se koriste digitalni pedometri (npr. Digi-Walker) zbog boljih mjernih karakteristika. Glavno ograničenje tog instrumenta je mjerenje tjelesne aktivnosti koja se odvija samo kroz hodanje ili trčanje te nedostatak informacije o intenzitetu kojim se aktivnost provodi (Jurakić i Andrijašević, 2008).

2.2.2.4. Akcererometar

Akcelerometar bilježi ubrzanja tijela u prostoru koja su rezultat aktivacije mišićne muskulature te intenzitet kojim se provodi aktivnost. Nadalje prednost akcelerometra se ogleda u mogućnosti mjerenja i pohranjivanja podataka kroz određena vremenska razdoblja kako bi se istekao detaljan uvid u obrazac tjelesne aktivnosti. Glavni nedostaci su relativno visoka cijena koštanja (300 – 500 \$) te netočnost mjerenja za određene vrste aktivnosti (npr. vožnja bicikla i veslanje) (Jurakić i Andrijašević, 2008).

Bates (2006) navodi kako subjektivne metode imaju niz atraktivnih obilježja. Neke od karakteristika su to da su neinvazivne i relativno jeftine te da su pouzdane i valjane, osobito kada se koriste sa starijom djecom i tinejdžerima. Nedostatak tih metoda, budući da su subjektivne, su te da se može utjecati čimbenicima kao što su sposobnost prisjećanja, etnička pripadnost, kultura ili socioekonomski status. S druge strane, objektivne metode nisu podložne ljudskom utjecaju te, za razliku od subjektivnih metoda, daju pouzdanije podatke. Najznačajniji nedostatak je svakako visoka cijena koja onemogućava provedbu metode za velik uzorak ispitanika. Autor također navodi kako i subjektivne i objektivne metoda mogu pružiti korisne informacije; međutim, pouzdanost i valjanost informacija prikupljenih različitim metodama ovise o nekim čimbenicima koji se mogu kontrolirati (npr. pravilno postavljanje pedometra) i nekih koji ne mogu (npr. dob djece koja se proučava).

3. SPORT I TJELESNO VJEŽBANJE

Sport je riječ latinskog porijekla (desport, disportare), a naziv potječe iz engleskog jezika. Smisao i pogledi na sport mijenjali su se s vremenom, baš kao i sadržaji sportskih aktivnosti. Ovisno o stupnju civilizacije, društveno-ekonomskim uvjetima i znanstvenim spoznajama, sportovi su nicali, a pojam sporta prilagođavao se potrebama. Sport služi različitim ciljevima i interesima. Zbog toga se sport ističe, ovisno o aktualnoj situaciji, kao čimbenik koji povezuje narode i države, socijalizira odnose, služi za borbu protiv zlorabe droge, te u zdravstvene svrhe. Ponekad se stječe dojam da se sport primjenjuje slično aspirinu. Koristi se gotovo za sve, a da se pouzdano ne zna što objektivno liječi, odnosno čemu služi (Mataja, 2003: 31).

Mataja (2003) navodi kako se sportovi objektivno dijele u dvije velike skupine: individualni sportovi i momčadski sportovi. Ta je podjela uvjetna i ne zadovoljava u smislu specifičnosti koje imaju u sustavu natjecanja individualni sportovi unutar disciplina i u sustavu koji je diktiran momčadskim vrednovanjem u međunarodnim natjecanjima. Tako npr, iako je tenis strogo individualna sportska igra, dio njegova sustava vrednuje se momčadski.

Prema Andrijašević (2010), tjelesna aktivnost, kretanje, sport ili bilo koja druga aktivnost kao što su ples, sportska gimnastika, plivanje trčanje ili hodanje nužni su za pravilno funkcioniranje organizama u svakom razdoblju čovjekova života. Sportske aktivnosti zahtijevaju tjelesni i psihički angažman, a odvijaju se za cjelokupna rasta, razvoja i čovjekova života. Uključivanje u sportsko – rekreacijske aktivnosti ovisi o socioekonomskom statusu, pri čemu je čovjek spreman, nakon zadovoljenja egzistencijalnih potreba, zadovoljiti društvene i kulturne potrebe (Foretić i Bjelajac, 2009).

Sindik (2008) objašnjava da ako pod pojmom sporta ne shvaćamo samo vrhunski sport, situacija je puno više ohrabrujuća. Sport nije samo za vrhunske sportaše. Postoji i sportska rekreacija i niži rangovi natjecanja. S druge strane, čak i ako se stvarno želi da dijete postane vrhunski sportaš, ne treba početi „odricati se života u korist sporta“ od najranijeg djetinjstva, jer se pokazalo da je s „ozbiljnim“ sportskim treningom potencijalnih vrhunskih sportaša dovoljno početi negdje od osme do desete godine života, za veći broj sportova.

Dijete ili odrasla osoba koja odabere sportsku aktivnost prema svojoj slobodnoj volji vjerojatno je privučena njezinim obilježjima, sudjelovanje proizvodi uzbuđenje i razvija osjećaj kompetentnosti te tako potkrepljuje osnovni motiv kojim je uključenje bilo potaknuto, a to je baviti se nečim što mi se sviđa i biti dobar u tome.

Osnova motivacije za bavljenje nekom sportskom aktivnošću jest osjećaj zadovoljstva kao posljedica zadovoljavanja različitih potreba sportaša u sklopu sportske aktivnosti (Caput Jogunica i Barić, 2015: 106).

Tjelesno vježbanje i sportske aktivnosti sastavni su dio svih ljudskih kultura i civilizacija već od njihovog najranijeg postojanja. Iako su se pojavljivali u različitim oblicima s različitom svrhom i namjenama, mnogi narodi su do današnjih dana zadržali kulturu vježbanja kao osnovnu sastavnicu svakodnevnog života, ne samo kao natjecateljsku formu sporta već i kao osnovnu zdravog i kvalitetnog življenja. Obzirom na razvoj civilizacije i modernizaciju uvjeta življenja, uz svakodnevne ljudske potrebe, sportskoj kulturi se u velikom broju zemalja svijeta pridaje velika važnost kao neizostavnom dijelu osnovnog obrazovanja svakog čovjeka (Živčić Marković i Breslauer, 2011: 9).

Autorice također navode da nedostatak primjerene tjelesne aktivnosti nepovoljno utječe ne samo na djetetov rast i razvoj, već ugrožava normalno funkcioniranje svih organa, organskih sustava i zdravlja u cjelini. Baveći se sportom, dijete ima priliku tjelesno vježbati i razvijati se, učiti se kompeticiji, raditi na svojem samopoštovanju i samovrednovanju, a kroz sport pružaju se mnoge prilike za druženje i stvaranje prijateljstava.

3.1. Utjecaj sporta na djecu i odrasle

Glavno obilježje školskog doba (od 6. do 11. godine) je početak školovanja, a za neku djecu ujedno i početak uključivanja u sport. Polazak u školu predstavlja novo i veliko psihofizičko opterećenje jer nakon bezbrižne igre u predškolskoj dobi, dijete se sada mora prilagoditi dugotrajnijem sjedenju u školi i pisanju domaćih zadaća. Upravo je to važan trenutak za uključivanje u sport jer sportska aktivnost može pozitivno utjecati na postupno jačanje mišića koji imaju važnu funkciju u sprečavanju i ispravljanju deformacija kostura (a koje mogu nastati zbog dugotrajnijeg sjedenja tijekom učenja, ali i „moderne“ igre djeteta na računaru). Vježbanjem se bitno povećavaju funkcionalne sposobnosti čitavog dječjeg organizma, dišnog i krvožilnog sustava. Polazak u školu je važan korak u razvoju društvenih odnosa, kada dijete

ulazi u novu, složeniju društvenu sredinu, a nastoji u njoj biti prihvaćeno i afirmirati se u krugu vršnjaka. Bavljenje sportom i u tom smislu može pozitivno utjecati jer je dijete tijekom bavljenja sportom uključeno u društvo svojih vršnjaka, i više je u prilici pronaći neke zajedničke sklonosti, interese, bliskosti u stavovima i temperamentu (Sindik, 2008: 48).

Bavljenje sportom pruža mnoge mogućnosti, i to ne samo djeci, nego i adolescentima, odraslim osobama i starijim ljudima. Istraživanja provedena u nas i u svijetu praktički nedvosmisleno pokazuju pozitivne učinke bavljenja sportom, posebno onim u formi „doživotne“ rekreacije. (Vrhunski sport je barem u zdravstvenom aspektu često prilično nehuman.) Bavljenje sportom je mogućnost da upoznate mnoge nove ljude drugačije od onih koje susrećete u školi, na radnom mjestu, susjedstvu, što vas može učiniti sretnijim. Uostalom, na svim razinama sportskih natjecanja, od onih u „najbezazlenijoj“ rekreaciji do onih u vrhunskom sportu, ljudi koji se bave sportom nastoje postići nekakav rezultat, imaju neki cilj. A takva usmjerenost cilju može nas motivirati da i sami postavimo neke ciljeve u životu, bez obzira koliko skromni ti ciljevi bili. Bavljenje sportom je suprotnost apatiji i resignaciji (Sindik, 2008: 12).

Sindik (2008) zaključuje kako sport omogućuje i ostvarenje viših razina potreba. U sportu dijete stječe samopouzdanje i osjeća se sigurnije, upoznaje druge ljude i djecu te se s njima zbližava, potvrđuje svoje sposobnosti, postiže društveno priznanje itd. Dakle, zadovoljava motive sigurnosti, ljubavi, poštovanja, pa čak i samoostvarenja. Djeca se dobro osjećaju u sportskim aktivnostima onda kada se osjećaju sigurnima.

3.2. Odabir sportova među djecom mlade školske dobi

Roditelji percipiraju sport kao vrlo važan dio dječjeg života i smatraju da već u mlađoj školskoj dobi on može značiti veliki pozitivan prinos u razvoju i socijalizaciji djeteta. Prilikom analize razlika frekvencija s obzirom na stupanj obrazovanja nije utvrđena značajna razlika. Važnost sporta kao izvanškolske aktivnosti pozitivno je ocijenjena kod ispitanika različitih stupnjeva obrazovanja (Foretić i Bjelajac, 2009).

Mataja (2003) objašnjava, kao što zdravlje ocjenjujemo kvalitetom naslijeđenoga biološkog materijala od kojeg smo građeni, tako i izbor sportova i aktivnosti ovisi o načinu života i o uvjetima koje život pruža. Samim tim izbor sporta za dijete i čovjeka nije samo ono što

želimo, nego je i ono što čovjek objektivno može s obzirom na svoju podražljivost ili koliko se može prilagoditi tjelesnom podražaju na koji organizam odgovara pozitivno ako pridonosi napretku, neutralno ako se održava u istom stanju i negativno ako se javljaju ozljede ili bolesti.

Sindik (2008) navodi kako su neki sportovi izrazito složeni i teško ih je savladati jer zahtijevaju poštivanje većeg broja složenih pravila, ili je riječ o momčadskim sportovima (koji opet iziskuju mogućnost suradnje većeg broja djece). Nije rješenje odabrati sport samo po kriteriju da ga dijete voli, ako u njemu ne može biti dovoljno uspješno.

Tjelesna vježba i sportovi korisni su u mjeri koja pridonosi čovjekovim (djetetovim) prirodnim sklonostima ili nadarenosti za nešto. Nekima će odgovarati gimnastika, a drugima neka od atletičarskih disciplina ili sportska igra, dok će se treći baviti jedrenjem, skijanjem ili veslanjem. Zbog individualnih razlika, koje se očituju omjerima snage, brzine i izdržljivosti, nemoguće je, barem zasad, ponuditi opću formulu vježbanja ili treniranja (Mataja, 2003: 54).

Mataja (2003) također navodi kako vježbanje može početi već nakon prve godine života ili tek nakon sedme; ovisno o tome koliko je dijete intelektualno (psihički) i tjelesno (motorički) razvijeno i sposobno, kao i o kojem je sportu riječ.

Učenicima nižih razreda zanimljivo je uključiti se u atraktivne programe, kao što su plesne strukture, badminton, grupni aerobni programi, mažoretkinje, tenis, jahanje i sl. (Caput Jogunica i Barić, 2015: 93).

Bates (2006) navodi kako razine tjelesne aktivnosti i željene aktivnosti variraju prema dobi i spolu. Djevojčice su manje aktivne od dječaka u svim dobnim skupinama; 36% djevojčica u usporedbi s 52% dječaka smatra se dovoljno aktivnim za optimalnu zdravstvenu korist. Ova je razlika uočljiva kod djece mlađe školske dobi i nastavlja se tijekom adolescencije. Na primjer, 44% djevojaka u odnosu na 53% dječaka u dobi od 5 do 12 godina smatra se dovoljno aktivnim, dok 30% adolescentica i 40% adolescenata izvještavaju o dovoljnoj razini tjelesne aktivnosti. Među djecom mlađe školske dobi (5-12 godina), dječaci češće igraju golf, voze snowboard, skateboard i sudjeluju u timskim sportovima (npr. nogomet, hokej, košarka ili bejzbol); djevojčice češće sudjeluju u društvenom plesu, klizanju, gimnastici, baletu ili drugim plesnim satima i igraju se na igralištu. Najčešća tjelesna aktivnost među djecom mlađe školske dobi jest biciklizam, nakon čega slijedi plivanje, igranje na igralištu (npr. ljuljačke, tobogani, klackalice), a zatim hodanje.

Caput Jogunica i Barić (2015) prikazale su zastupljenost kinezioloških aktivnosti u školskim sportskim društvima. Nogomet je najzastupljenija kineziološka aktivnosti s 95,22 % zastupljenosti. Zatim slijede sportovi poput rukometa (62,25 %), košarke (51,47 %), stolnog tenisa (48,90 %) i odbojke (48,00%). Ostali sportovi koji se još mogu pronaći na popisu su: atletika, kros, šah, plivanje, gimnastika, tenis te streljaštvo.

4. PRETILOST DJECE I ODRASLIH

Pretilost je stanje u kojem višak masnog tkiva u tijelu može ugroziti zdravlje. Stupanj pretilosti i raspored masnog tkiva u tijelu imaju različit utjecaj na zdravlje među ljudima. Normalna količina masnog tkiva u muškaraca od 18 godina približno je 15–18%, a u žena od 20 godina 20–25% tjelesne težine. Postotak masnog tkiva obično se s godinama povećava. Spolne razlike u raspodjeli masnog tkiva zapažaju se već u ranijim godinama života. Žene imaju pretežito periferno raspoređeno masno tkivo (bokovi i stražnjica – genoidna pretilost), a muškarci centralno (prsni koš i trbuh – androidna pretilost) (Salzer i sur., 2005).

Andrijašević (2010) smatra kako je pretilost posljedica određenih prehrambenih i životnih navika, na što se organizam prilagodio te je svaka drastična metoda radi smanjenja tjelesne mase nepoželjna i štetna. Navodi kako će preuzimanje pozitivnih navika postupno dovesti organizam do optimalne tjelesne težine, a one su redovita tjelesna aktivnost, prehrana sa svim elementima: broj obroka (4–5 puta u danu), raspored obroka tijekom dana i njihova kvaliteta (kalorijska vrijednost, sastav i omjer nutrijenata). Jedna od metoda za procjenu uhranjenosti osobe temelji se na izrazu koji je dobiven empirijski. U praksi se najviše rabi tzv. body mass indeks (indeks tjelesne mase, ITM, tj. procjena postotka masti u organizmu), koji je prihvatila Svjetska zdravstvena organizacija.

Porast učestalosti pretilosti s početkom školske dobi može se velikim dijelom pripisati smanjenju razine svakodnevne tjelesne aktivnosti. Razina spontane tjelesne aktivnosti u dječjoj, predškolskoj dobi, vrlo je visoka no ulaskom u školsku dob ta se aktivnost smanjuje. Učestalost pretilosti ponovno se povećava u odrasloj dobi, s najvećom prevalencijom u osoba iznad 45. godine života. Pretilost privlači pozornost posebice zato što je povezana s brojnim bolestima (Mišigoj – Duraković i sur., 2018: 192).

Štetni utjecaji prevelike tjelesne težine i pretilosti na zdravlje brojni su i različiti. To su povišena koncentracija masnoća u krvi, povišen arterijski krvni tlak, poremećena tolerancija inzulina te hipokinezija (nedovoljna tjelesna aktivnost) (Salzer i sur., 2005).

5. DOSADAŠNJA ISTRAŽIVANJA

Rezultati nekih dosadašnjih istraživanja dobiveni na reprezentativnom uzorku sudionika različite dobi, spola, radnog statusa iz cijele Hrvatske pokazuju da je oko 60 % populacije tjelesno neaktivno, a tek manji broj, njih oko 15 % redovito vježba, 2-3 puta tjedno u okviru nekoga organiziranog oblika rekreativnoga vježbanja ili programirane tjelesne aktivnosti, dok preostali pojedinci vježbaju nesustavno, neredovito i tek povremeno (Barić, 2012).

Na temelju podataka *Globalnog promatranja zdravlja (SZO)* u Hrvatskoj je 26,7 % nedovoljno aktivnih odraslih osoba. Prevalencija nedovoljne aktivnosti nešto je veća kod muškaraca (27,8 %) nego kod žena (25,6 %) (Jurakić i Heimer, 2012).

Ljudi s nižim stupnjem obrazovanja i nižeg prihoda često obavljaju tjelesno zahtjevnije poslove te vjerojatno nemaju dovoljno vremena i financijskih sredstava za tjelesne aktivnosti u slobodnom vremenu. S druge strane, ljudi s višim stupnjem obrazovanja imaju posao s dugotrajnim sjedenjem i imaju tendenciju biti više tjelesno aktivni u svojem slobodnom vremenu, vjerojatno zbog veće potrebe za tjelesnom aktivnošću i većim znanjem o pozitivnim učincima iste na zdravlje (Jurakić, Pedišić, Andrijašević, 2008).

Svjetska zdravstvena organizacija (SZO) procjenjuje da se 5 do 10% smrtnosti u razvijenim zemljama svijeta može pripisati tjelesnoj neaktivnosti. Tjelesna neaktivnost nalazi se na četvrtom mjestu rizičnih čimbenika ukupne smrtnosti u svijetu. Danas se procjenjuje da tjelesno neaktivne osobe (koje ne zadovoljavaju minimum svakidašnje umjerene TA u trajanju od najmanje 30 min) imaju čak 20 do 30 % veći rizik od smrtnosti (Mišigoj – Duraković i sur., 2018: 2).

Prevalencija nedovoljne aktivnosti u prvom razredu osnovne škole iznosila je 71,7 % kod učenica i 54,0 % kod učenika, u osmom razredu 78,3 % kod učenica i 49,9 % kod učenika, a u trećem razredu srednje škole 86,2 % kod učenica i 66,8 % kod učenika (Jurakić i Heimer, 2012).

Procjenjuje se da na globalnoj razini prevalencija nedovoljne aktivnosti odraslih osoba iznosi 31 %. U gotovo svim istraživanjima utvrđena je veća prevalencija nedovoljne aktivnosti kod žena nego kod muškaraca, pa tako ona na globalnoj razini iznosi 34 % kod žena, odnosno 28 % kod muškaraca (Jurakić i Heimer, 2012).

Treba svakako istaknuti podatak od gotovo 60 % stanovnika Hrvatske koji se ne uključuju u vježbanje, a koji je potvrđen u dva istraživanja. Vrlo visoka prevalencija nedovoljne tjelesne aktivnosti kod djece i adolescenata upućuje na važnost poduzimanja urgentnih mjera s ciljem promjena navika bavljenja tjelesnim aktivnostima (Jurakić i Heimer, 2012).

I dok smatramo da tjelesno vježbanje i sport koje prati pravilna i sportskim zahtjevima primjerena prehrana nema znatnijeg utjecaja na rast i sazrijevanjem redovito aktivna djeca oba spola (uključena u sportski trening) uglavnom se odlikuju boljom aerobnom izdržljivošću, ali i višom razinom niza funkcionalno – motoričkih sposobnosti (posebno mišićne izdržljivosti i brzine trčanja) (Mišigoj – Duraković, 2008: 207).

Pretilost je u Hrvatskoj u drastičnom porastu, a posebno pretilost djece. Lobstein i Frelut objavili su 2003. godine podatke o učestalosti prekomjerne tjelesne težine i prehranjenosti djece u Europi u dobi od 6-12 i 12-18 godina. Od 21 zemlje za koje su prikupljeni podaci, Hrvatska je na visokom sedmom mjestu (26 % ispitane djece imalo je prekomjernu tjelesnu težinu). Isto potvrđuje istraživanje Antonić Degač i sur. koje je za cilj imalo praćenje prehrambenog stanja školske djece u dobi od 7 do 15 godina. Rezultati pokazuju da je u prosjeku 69.5 % djece normalno uhranjeno, 11% ima povećanu tjelesnu težinu i 5.5 % je pretilo, a svega oko 1% je pothranjeno (Vidaković Samaržija i Mišigoj – Duraković, 2012).

Prema Valent Morić (2017), učestalost pretilosti među djecom gotovo se utrostručila od 1980. godine, ostvarujući tako veći porast nego u odrasloj populaciji. Osobito zabrinjava porast pretilosti u najmlađim dobnim skupinama, kao i novi trend porasta broja djece s teškom debljinom u sve ranijoj dobi.

6. METODOLOGIJA ISTRAŽIVANJA

6.1. Cilj istraživanja

Cilj istraživanja je utvrditi povezanost tjelesno aktivnih roditelja i razine tjelesne aktivnosti njihove djece te utvrditi moguće razlike u razini tjelesne aktivnosti s obzirom na dob i obrazovanje roditelja.

6.2. Hipoteze

H1: Tjelesno aktivni roditelji imaju tjelesno aktivniju djecu.

H2: Nema razlike između razine tjelesne aktivnosti roditelja i razine tjelesne aktivnosti djece.

H3: Postoje razlike u morfološkim karakteristikama djece s obzirom na bavljenje sportom.

H4: Postoji povezanost stupnja obrazovanja roditelja i njihova bavljenja sportom.

6.3. Uzorak ispitanika

Uzorak ispitanika činilo je 46 djece prosječne starosti 9.8 godina ($SD=,68$) i 46 roditelja iste djece koji su raspoređeni prema slijedećim skupinama:

Tablica 1. Dob roditelja i frekvencije prema dobi

	N	%
18-20	0,00	0,00
21-29	0,00	0,00
30-35	7,00	15,22
36-49	38,00	82,61
50+	1,00	2,17

Tablica 2. Stupanj obrazovanja roditelja i frekvencije prema istom stupnju

	N	%
četverogodišnja strukovna srednja škola	0,00	0,00
gimnazija	0,00	0,00
prvostupnik/ca	7,00	15,22
magisterij	38,00	82,61
doktorat	1,00	2,17

Tablica 3. Roditeljsko bavljenje sportom

	N	%
Bavim se sportom	13,00	28,26
Ne bavim se sportom	32,00	69,57

6.4. Metode prikupljanja podataka

Podatci su prikupljeni 2018.godine, u dvije osnovne škole na području Osijeka. Sve potrebne institucije odobrile su provedbu istraživanja.

6.5. Mjerni instrumenti

Mjerni instrumenti korišteni u istraživanju bili su upitnici, IPAQ – SF za roditelje te PAQ – C za učenike i učenice.

6.5.1. PAQ – C

Upitnik za procjenu razine tjelesne aktivnosti PAQ-C sastoji se od 9 pitanja posebno vrednovanih na ljestvici od 5 stupnjeva. Ukupni rezultat tjelesne aktivnosti predviđa se na temelju aritmetičke sredine danih odgovora posebno vrednovanih na ljestvici od 1 do 5.

PAQ-C upitnik je vrlo jednostavan za upotrebu, pitanja su mu kratka, nedvosmislena, što je uvjet dobrog upitnika.

Upitnik omogućuje klasificiranje ispitanika (rezultat 1 do 2 - nedovoljno tjelesno aktivan, 3 - umjereno tjelesno aktivan i 4 do 5 - vrlo tjelesno aktivan) prema zadanom kriteriju. Zbog jednostavnosti njegove primjene može se koristiti u studijama koje obuhvaćaju veliki broj ispitanika. Treba spomenuti da PAQ-C upitnik ima i neke nedostatke. Može se primijeniti

samo tijekom školske godine, a ne može se koristiti za vrijeme trajanja praznika. Također, PAQ-C upitnik ne omogućuje uvid u intenzitet, frekvenciju i trajanje određenih tjelesnih aktivnosti, te ne omogućuje procjenu energetske potrošnje tijekom aktivnosti. Uzimajući u obzir spomenute prednosti i nedostatke upitnika, može se zaključiti da se PAQ-C upitnik može primijeniti u budućim istraživanjima koji za cilj imaju utvrđivanje ukupne razine tjelesne aktivnosti djece i mladih na području Hrvatske (Samaržija i Mišigoj – Duraković, 2013).

6.5.2. IPAQ – SF

Kratka verzija IPAQ upitnika procjenjuje TA s obzirom na domene slobodnog vremena, kućnih poslova i poslova u vrtu te aktivnostima koje su povezane s poslom i transportom. Upitnik se odnosi na specifične aktivnosti svrstane u tri kategorije, a to su niski intenzitet TA, u upitniku kategoriziran kao hodanje, aktivnosti umjerenog intenziteta i aktivnosti visokog intenziteta. Procjenjuje se njihova frekvencija mjerena danima u tjednu i trajanje, koje se mjeri brojem minuta u danu. Varijable su strukturirane kako bi prikazale zasebne rezultate za aktivnosti niskog intenziteta (hodanje), aktivnosti umjerenog intenziteta i aktivnosti visokog intenziteta. Rezultati hrvatske verzije IPAQ –SF se većinom poklapaju s rezultatima istraživanja na ovu temu iz ostatka Europe i svijeta te se mogu smatrati vjerodostojnim i pouzdanim. (Ajman, Đapić Štriga, Novak, 2015).

Prema Pedišić i sur. (2011), proces prevođenja i kulturalne adaptacije IPAQ je standardiziran i dobro definiran. Ipak, svako mijenjanje originalne verzije može uzrokovati blagu semantičku razliku u pitanjima i objašnjenjima, što direktno može utjecati na pouzdanost i valjanost upitnika.

Jurakić i Andrijašević (2008) navode kako IPAQ mjeri učestalost, vrijeme trajanja, te intenzitet tjelesne aktivnosti u četiri domene čovjekovog života (posao, putovanje s mjesta na mjesto, kuća i vrt te slobodno vrijeme) te da rezultate je moguće prikazati kao kontinuirane varijable izražene u MET-ima ili kategoričke varijable u tri kategorije: niska tjelesna aktivnost, umjerena tjelesna aktivnost i visoka tjelesna aktivnost. Konačno, važno je istaknuti da IPAQ spada u grupaciju anketnih metoda za samoprocjenu tjelesne aktivnosti.

6.6. Metode rada

Izračunati su osnovni deskriptivni parametri (aritmetička sredina i standardna devijacija) u svim varijablama morfoloških karakteristika i te upitnika tjelesne aktivnosti i kod djece i kod roditelja. Za utvrđivanje povezanosti tjelesne aktivnosti djece i roditelja koristio se Pearsonov

koeficijent korelacije. Za utvrđivanje razlika između aktivne i neaktivne djece s obzirom na aktivnost roditelja koristila se Kruskall – Walis anova. Za utvrđivanje razlika u morfološkim karakteristikama između djece također se koristila Kruskall – Waliss anova. Za utvrđivanje povezanosti između roditeljskog i dječjeg bavljenja sportom koristio se Spearmanov koeficijent korelacije.

7. REZULTATI

Tablica 4. Osnovni deskriptivni parametri morfoloških karakteristika djece

	N	AS	SD	MIN	MAX
ATV	46,00	1,40	0,06	1,29	1,54
ATT	46,00	33,55	6,90	23,00	55,00
ITM	46,00	17,07	2,85	12,28	26,90

(ATV) visina djeteta, (ATT) težina djeteta, (ITM) indeks tjelesne mase, (AS) aritmetička sredina, (SD) standardna devijacija, (MIN) minimalni rezultat, (MAX) maksimalni rezultat

Učenici i učenice su prosječne tjelesne visine $1,40 \pm 0,06$ m te prosječne tjelesne težine $33,55 \pm 6,90$ kg.

Mišigoj – Duraković i sur. (2018) navode kako Svjetska zdravstvena organizacija prihvaća ITM kao mjeru procjene pretilosti i njezinih stupnjeva. Primjena tog indeksa raširena je u epidemiološkim istraživanjima, ali i u svakodnevnoj primjeni te je dio algoritma ranog otkrivanja prekomjerne tjelesne mase i debljine.

Tablica 5. Stanja uhranjenosti prema vrijednostima indeksa tjelesne mase

Indeks tjelesne mase (kg/m^2)	Stanje uhranjenosti
< 18.5	Pothranjenost
18.5 – 24.9	normalna uhranjenost
25 – 29.9	prekomjerna tjelesna masa
30 – 34.9	pretilost 1.stupnja
35 – 39.9	pretilost 2.stupnja
≥ 40	pretilost 3.stupnja

Prosječan indeks tjelesne mase ispitanika iznosi $17,07 \pm 2,85$. Iz tablice je vidljivo kako većina učenika su pothranjena i normalno uhranjena.

Tablica 6. Razina tjelesne aktivnosti djece

	N	AS	SD	Min	Max
2. aktivnost tijekom Tjelesne i zdravstvene kulture	46,00	4,52	0,75	2,00	5,00
3. aktivnost za vrijeme ručka	46,00	2,96	1,25	1,00	5,00
4. aktivnost odmah poslije škole	46,00	2,93	1,12	1,00	5,00
5. aktivnost tijekom večeri	46,00	3,35	1,61	1,00	5,00
6. aktivnost tijekom prošlog vikenda	46,00	3,09	1,36	1,00	5,00
7. aktivnost	46,00	3,52	1,30	1,00	5,00
8. Što vas opisuje?	46,00	2,98	1,34	1,00	5,00
9. ponedjeljak	46,00	3,52	1,21	1,00	5,00
9. utorak	46,00	3,46	1,19	1,00	5,00
9. srijeda	46,00	3,54	1,22	1,00	5,00
9. četvrtak	46,00	3,76	1,10	1,00	5,00
9. petak	46,00	3,76	1,18	1,00	5,00
9. subota	46,00	3,74	1,27	1,00	5,00
9. nedjelja	46,00	3,41	1,38	1,00	5,00
Prosječno u tjednu	46,00	3,60	0,90	1,29	5,00
Prosječna razina aktivnosti	46,00	3,24	0,69	1,65	4,57

Tablica 7. Razlike u morfološkim karakteristikama djece s obzirom na bavljenje sportom

	AS sport	As ne sport	t-value	p
ATV	1,40	1,40	-0,01	1,00
ATT	32,74	35,80	-1,35	0,18
ITM	16,62	18,27	-1,79	0,08
Tjelesna aktivnost	3,28	3,06	0,98	0,33

*p = 0,05

Tablica 8. Razlike u tjelesnoj aktivnosti roditelja s obzirom na stupanj obrazovanja

	SS	df	MS	SS	df	MS	F	p
Razina tjelesne aktivnosti	1,38	4,00	0,34	20,14	41,00	0,49	0,70	0,60

*p = 0,05

Tablica 9. Razlike u morfološkim karakteristikama djece s obzirom na stupanj obrazovanja roditelja

	SS	df	MS	SS	Df	MS	F	P
ATV	0,01	4,00	0,00	0,14	41,00	0,00	0,61	0,66
ATT	63,10	4,00	15,77	2080,30	41,00	50,74	0,31	0,87
ITM	13,69	4,00	3,42	351,43	41,00	8,57	0,40	0,81

*p = 0,05

Tablica 10. Postotak roditelja prema razini tjelesnoj aktivnosti

	N	%
nisko	18,00	39,13
umjereno	19,00	41,30
aktivno	9,00	19,57

Tablica 11. Postotak djece prema razini tjelesnoj aktivnosti

	N	%
nisko	17,00	36,96
umjereno	23,00	50,00
aktivno	6,00	13,04

U tablicama 10. i 11. vidljivo je da su i djeca i roditelji umjereno tjelesno aktivni. 50 % ispitane djece, a 41.30 % roditelja je umjereno tjelesno aktivno.

Tablica 12. Matrica korelacija razine tjelesne aktivnosti djece i roditelja

Var	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
1	1,00	0,21	0,21	0,13	0,17	0,33	0,30	0,28	0,38	0,32	0,35	0,22	0,28	0,42	0,48	0,48	0,50	0,11	-0,01	0,14	0,11
2	0,21	1,00	0,07	-0,01	0,10	0,06	0,26	0,17	0,16	0,20	0,07	0,07	0,19	0,45	0,37	0,30	0,33	-0,22	-0,17	-0,11	-0,20
3	0,21	0,07	1,00	0,74	-0,09	0,20	0,14	0,20	0,25	0,09	0,09	0,22	0,24	0,24	0,08	0,23	0,49	-0,08	-0,14	0,01	-0,08
4	0,13	-0,01	0,74	1,00	0,01	0,21	0,15	0,43	0,16	0,19	0,14	0,20	0,21	0,13	-0,03	0,19	0,54	-0,14	-0,23	-0,11	-0,17
5	0,17	0,10	-0,09	0,01	1,00	0,24	0,52	0,43	0,29	0,44	0,36	0,39	0,37	0,35	0,27	0,47	0,59	-0,15	-0,01	0,17	-0,03
6	0,33	0,06	0,20	0,21	0,24	1,00	0,35	0,55	0,39	0,30	0,40	0,37	0,32	0,38	0,17	0,45	0,65	-0,18	-0,25	0,05	-0,15
7	0,30	0,26	0,14	0,15	0,52	0,35	1,00	0,45	0,39	0,41	0,34	0,39	0,49	0,50	0,26	0,53	0,71	0,05	0,04	0,24	0,12
8	0,28	0,17	0,20	0,43	0,43	0,55	0,45	1,00	0,31	0,48	0,56	0,31	0,33	0,15	0,07	0,42	0,77	-0,17	-0,06	0,07	-0,09
9	0,38	0,16	0,25	0,16	0,29	0,39	0,39	0,31	1,00	0,47	0,68	0,60	0,32	0,57	0,28	0,75	0,55	0,04	0,10	0,21	0,11
10	0,32	0,20	0,09	0,19	0,44	0,30	0,41	0,48	0,47	1,00	0,64	0,58	0,62	0,45	0,30	0,77	0,59	-0,21	-0,04	0,09	-0,10
11	0,35	0,07	0,09	0,14	0,36	0,40	0,34	0,56	0,68	0,64	1,00	0,54	0,49	0,38	0,25	0,76	0,57	0,02	0,19	0,24	0,14
12	0,22	0,07	0,22	0,20	0,39	0,37	0,39	0,31	0,60	0,58	0,54	1,00	0,42	0,45	0,32	0,74	0,55	-0,06	0,06	0,23	0,06
13	0,28	0,19	0,24	0,21	0,37	0,32	0,49	0,33	0,32	0,62	0,49	0,42	1,00	0,61	0,39	0,74	0,58	-0,06	-0,06	0,10	-0,02
14	0,42	0,45	0,24	0,13	0,35	0,38	0,50	0,15	0,57	0,45	0,38	0,45	0,61	1,00	0,67	0,80	0,60	0,05	-0,05	0,16	0,07
15	0,48	0,37	0,08	-0,03	0,27	0,17	0,26	0,07	0,28	0,30	0,25	0,32	0,39	0,67	1,00	0,64	0,37	0,24	0,11	0,10	0,20
16	0,48	0,30	0,23	0,19	0,47	0,45	0,53	0,42	0,75	0,77	0,76	0,74	0,74	0,80	0,64	1,00	0,73	0,01	0,06	0,21	0,09
17	0,50	0,33	0,49	0,54	0,59	0,65	0,71	0,77	0,55	0,59	0,57	0,55	0,58	0,60	0,37	0,73	1,00	-0,16	-0,15	0,13	-0,08
18	0,11	-0,22	-0,08	-0,14	-0,15	-0,18	0,05	-0,17	0,04	-0,21	0,02	-0,06	-0,06	0,05	0,24	0,01	-0,16	1,00	0,76	0,56	0,94
19	-0,01	-0,17	-0,14	-0,23	-0,01	-0,25	0,04	-0,06	0,10	-0,04	0,19	0,06	-0,06	-0,05	0,11	0,06	-0,15	0,76	1,00	0,54	0,86
20	0,14	-0,11	0,01	-0,11	0,17	0,05	0,24	0,07	0,21	0,09	0,24	0,23	0,10	0,16	0,10	0,21	0,13	0,56	0,54	1,00	0,78
21	0,11	-0,20	-0,08	-0,17	-0,03	-0,15	0,12	-0,09	0,11	-0,10	0,14	0,06	-0,02	0,07	0,20	0,09	-0,08	0,94	0,86	0,78	1,00

Varijable 1 – 15 odnose se na djecu, dok se varijable 16 – 21 odnose na roditelje.

Varijabla 1 = Tjelesna aktivnost u tvoje slobodno vrijeme: Jesi li radio/radila neku od ovih aktivnosti u proteklih 7 dana (prošli tjedan). Ako jesi, koliko puta?

Varijabla 2 = U proteklih 7 dana, na nastavi Tjelesne i zdravstvene kulture, koliko si bio/bila jako aktivna (trčanje, skakanje, bacanje, igranje)?

Varijabla 3 = U proteklih 7 dana, što si radio/radila u vrijeme *malog odmora*?

Varijabla 4 = U proteklih 7 dana, što si obično radio/radila u vrijeme *velikog odmora* (osim jedenja užine) ?

Varijabla 5 = U proteklih 7 dana, koliko si dana, *odmah nakon škole*, bavio/bavila se sportom, plesom ili igrao/igrala igre u kojima si bio/bila jako aktivan/aktivna?

Varijabla 6 = U proteklih 7 dana, koliko si dana *navečer* bavio/bavila se sportom, plesom ili igrao/igrala igre u kojima si bio/bila jako aktivan/aktivna?

Varijabla 7 = *Prošli vikend*, koliko si puta bavio/bavila se sportom, plesom ili igrao/igrala igre u kojima si bio/bila jako aktivan/aktivna?

Varijabla 8 = Za protekli tjedan, koja te od ovih rečenica najbolje opisuje? Pročitaj svih 5 i odluči se samo za jedan odgovor.

Varijabla 9 = Označi koliko si često imao/imala tjelesnu aktivnost (poput bavljenja sportom, plesom, igrajući igre, ili nešto drugo) za svaki dan prošli tjedan : Ponedjeljak

Varijabla 10 = Označi koliko si često imao/imala tjelesnu aktivnost (poput bavljenja sportom, plesom, igrajući igre, ili nešto drugo) za svaki dan prošli tjedan : Utorak

Varijabla 11 = Označi koliko si često imao/imala tjelesnu aktivnost (poput bavljenja sportom, plesom, igrajući igre, ili nešto drugo) za svaki dan prošli tjedan : Srijeda

Varijabla 12 = Označi koliko si često imao/imala tjelesnu aktivnost (poput bavljenja sportom, plesom, igrajući igre, ili nešto drugo) za svaki dan prošli tjedan : Četvrtak

Varijabla 13 = Označi koliko si često imao/imala tjelesnu aktivnost (poput bavljenja sportom, plesom, igrajući igre, ili nešto drugo) za svaki dan prošli tjedan : Petak

Varijabla 14 = Označi koliko si često imao/imala tjelesnu aktivnost (poput bavljenja sportom, plesom, igrajući igre, ili nešto drugo) za svaki dan prošli tjedan : Subota

Varijabla 15 = Označi koliko si često imao/imala tjelesnu aktivnost (poput bavljenja sportom, plesom, igrajući igre, ili nešto drugo) za svaki dan prošli tjedan : Nedjelja

Varijabla 16 = Prosječna učestalost tjelesne aktivnosti djece po danima.

Varijabla 17 = Ukupna tjelesna aktivnost djece.

Varijabla 18 = Tjelesna aktivnost roditelja visokog intenziteta.

Varijabla 19 = Tjelesna aktivnost roditelja umjerenog intenziteta.

Varijabla 20 = Tjelesna aktivnost roditelja niskog intenziteta.

Varijabla 21 = Ukupna tjelesna aktivnost roditelja.

8. RASPRAVA

Dobiveni rezultati prikazuju da od ukupnog broja roditelja u istraživanju njih 39.13 % nije dovoljno aktivno, 41.30 % umjereno je aktivno, a 19.57% dovoljno je aktivno. S druge strane, od ukupnog broja djece u istraživanju njih 36.96 % nije dovoljno aktivno, 50.00 % umjereno je aktivno, a 13.04 % dovoljno je aktivno.

Mogući razlog ovakvih rezultata može pronaći u gubitku sudionika istraživanja, odnosno osipanju uzorka ispitanika (upitnici roditelja), budući da se više od polovice upitnika moralo izostaviti zbog nepotpunog ispunjavanja. Mišigoj – Duraković i sur. (2018) naveli su da je najveći nedostatak upitnika kao metode za procjenu tjelesne aktivnosti oslanjanje na subjektivnu interpretaciju pitanja te percepciju tjelesne aktivnosti samog ispitanika, što nerijetko dovodi do podcjenjivanja ili precjenjivanja tjelesne aktivnosti samog ispitanika. Nadalje, društveni čimbenici, primjerice poželjnost određenog ponašanja, uzrok su precjenjivanja količine aktivnosti, ali i podcjenjivanja sjedilačkog ponašanja u samoprocjeni razine tjelesne aktivnosti (taj je nedostatak osobito izražen kod pretilih osoba). Budući da su instrumenti istraživanja bili upitnici, PAQ – C te IPAQ – SF, pokazalo se da i nepravilno ispunjavanje upitnika također može biti nedostatak i imati utjecaj na krajnje rezultate istraživanja.

Kao što je prikazano u rezultatima istraživanja, razlike među djecom s obzirom na bavljenje sportom nisu dobivene niti u tjelesnoj visini ($t = 0,01$; $p = 1,00$), tjelesnoj masi ($t = -1,35$; $p = 0,18$) kao ni u Indeksu tjelesne mase ($t = -1,79$; $p = 0,08$). Razlike u tjelesnoj aktivnosti roditelja s obzirom na stupanj obrazovanja ($F = 0,70$; $p = 0,60$). Razlike u morfološkim karakteristikama djece s obzirom na stupanj obrazovanja roditelja nisu zamijećene ili nisu statistički značajne (ATV – $F = 0,61$; $p = 0,66$; ATT – $F = 0,31$; $p = 0,87$; ITM – $F = 0,40$; $p = 0,81$). Promatrajući rezultate nameće se pitanje bi li veći uzorak bolje opisivao fenomen, kao i dob roditelja sudionika istraživanja, budući da 82,61% roditelja pripada starosnoj skupini od 36 – 49 godina.

Iako rezultati istraživanja pokazuju kako su i roditelji i djeca umjereno tjelesno aktivni, ipak nema korelacije (možda su roditelji različite djece aktivni i obrnuto). Iz koeficijenata korelacija (Tablica 12) vidljivo je kako su značajne korelacije samo među varijablama koje opisuju tjelesnu aktivnost djece, odnosno onima koji opisuju tjelesnu aktivnost roditelja. Međutim interakcija među oba uzorka nije dobivena.

Razlika s obzirom na dob, sport i obrazovanje u morfologiji i razini tjelesne aktivnosti također nema.

Zanimljiva je informacija da djeca, iako su umjereno aktivna, nisu pretila te je prosječan indeks tjelesne mase ispitanika iznosio $17,07 \pm 2,85$ (pothranjenost i normalna uhranjenost). Iako ga u ovoj dobi potrebno definirati prema drugim pokazateljima te je stoga rezultate potrebno interpretirati s oprezom.

Rezultati ovoga istraživanja nisu u skladu s postavljenim hipotezama te se odbacuje da:

- (1) tjelesno aktivni roditelji imaju tjelesno aktivniju djecu, budući da ne postoji korelacija između tjelesne aktivnosti roditelja i tjelesne aktivnosti djece
- (2) nema razlike između razine tjelesne aktivnosti roditelja i razine tjelesne aktivnosti djece, jer, iako su i roditelji i djeca umjereno tjelesno aktivni, ne postoji korelacija među tim dvjema varijablama
- (3) postoje razlike u morfološkim karakteristikama djece s obzirom na bavljenje sportom
- (4) postoji povezanost stupnja obrazovanja roditelja i njihova bavljenja sportom

S obzirom kako je približan postotak aktivnih, umjereno aktivnih i nedovoljno aktivnih i djece i roditelja moguće je da obrazac ponašanja roditelja ipak nije kriterij koji će utjecati na aktivnost djece, već na to utječu i drugi endogeni i egzogeni čimbenici.

9. ZAKLJUČAK

Andrijašević (2010) navodi kako obitelj, kao najuža socijalna okolina, ima pokretačku i poticajnu ulogu za većinu aktivnosti, a time i tjelesnu aktivnost. Objašnjava i utjecaj kruga prijatelja koji u slobodno vrijeme organiziraju sportske igre i aktivnosti koje motiviraju i potiču na sadržaje sportske rekreacije. Autor također navodi da bavljenje većim brojem i vrstama sadržaja tjelesne aktivnosti mladi dobivaju potpuniji uvid u osobne sposobnosti, pa mogu lakše odrediti što im je životni prioritet. U odrasloj dobi sportska rekreacija ima važnu ulogu kompenzatora brojnih potreba čovjeka, posebice onih važnih za održavanje ili povećanje razine psihofizičke sposobnosti i zdravlja.

Danas djeca sve više vremena provode gledajući televiziju ili ispred osobnih računala što ih uglavnom veže za zatvorene prostore. Na taj način znatno se utječe na smanjenje kvalitete njihova življenja u smislu tjelesne aktivnosti. U razvijenom svijetu promijenio se način života, a bolji životni standard nije u dovoljnoj mjeri iskorišten za promicanje nove kvalitete zdravlja. Nalazimo se pred novim pandemijama velikog broja bolesti kao što su: debljina, bolesti srca i krvnih žila, šećerna bolest, karcinomi, osteoporoza i niz drugih koje nam ozbiljno ugrožavaju život (Živčić Mraković i Breslauer, 2011: 19).

Tjelesna neaktivnost fenomen je današnjeg društva i obilježje doba u kojemu živimo. Budući na brojne beneficije koje tjelesna aktivnost pruža zdravlju čovjeka, od najranije dobi do starosti, važno je informirati društvo kako bi se iz teorije prešlo u praksu. Razina tjelesne aktivnosti može se povećati svakodnevnim sitnicama koje postaju navika. Primjerice, hodanje stepenicama umjesto vožnje dizalom, izlazak stanicu ranije s javnog prijevoza ili bicikliranje na posao mogu imati višestruke koristi na zdravlje odraslih. S druge strane, tjelesno aktivnim provođenjem slobodnog vremena pruža se dobar primjer djeci.

Budući da su roditelji modeli na koje se djeca ugledaju i čije obrasce ponašanja oponašaju, važno je da i najmlađi budu upućeni u korisnost tjelesne aktivnosti, bavljenja sportom i boravka u prirodi. Sve počinje u obitelji, nastavlja se u školi te rezultira vlastitim izborom provođenja slobodnog vremena. Posebice ako se odabere tjelesna aktivnost u kojoj će dijete uživati, stjecati nove prijatelje, raditi na svome samopouzdanju i na dobrobiti cijelog tijela.

Čak se i problem osipanja sudionika može u budućnosti promatrati s pozitivne strane. Učestalijim provjeravanjem razine aktiviteta djece i odraslih dobiva se povratna informacija o stanju u društvu i trendovima koji su uzroci promjena. Upravo bi takve povratne informacije mogle poslužiti za razvoj strategija i načina promicanja tjelesne aktivnosti u društvu te naviku svakodnevne tjelesne aktivnosti, usvojene još u doba djetinjstva, promovirati tijekom cijelog života.

Pravilna tjelesna aktivnost najjači je prirodni čimbenik čuvara sposobnosti i zdravlja. Njena vrijednost osniva se na tome da se tjelesnim vježbanjem može pozitivno djelovati na čovjeka u svim njegovim razvojnim etapama života i sa svih polazišnih točaka. Čovjek se u svakom dijelu svoga organizma može mijenjati. Ljudskom organizmu treba pružiti dovoljnu količinu aktivnosti kroz različite oblike sporta, vježbe ili dovoljno kretanja. Pritom se podrazumijeva redovitost, prilagođenost vrste aktivnosti i opterećenja objektivnim i subjektivnim potrebama čovjeka te usmjeravanje aktivnosti prema optimiranjem psihofizičkih sposobnosti (Andrijašević, 2010: 55).

Kao što je već ranije navedeno, kontinuiranost se tjelesne aktivnosti može povećati uključivanjem djece u razne sportske klubove, izvannastavne sportske aktivnosti i sl., sve s ciljem stvaranja radne navike vježbanja i pozitivnih stavova prema sportu te brizi o vlastitome zdravlju. Zaključno, briga za vlastito zdravlje trebala bi biti pravilo, a ne iznimka.

LITERATURA

1. Ajman, H., Đapić Štriga, S. i Novak, D. (2015). Pouzdanost kratke verzije međunarodnog upitnika tjelesne aktivnosti za Hrvatsku. *Hrvatski športskomedicinski vjesnik*, 30 (2), 87-90. Pribavljeno 20.3.2018., sa
2. Andrijašević, M. (2010). *Kineziološka rekreacija*. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu
3. Barić, R. (2012). Motivacija i prepreke za tjelesno vježbanje. *Arhiv za higijenu rada i toksikologiju*, 63(Supplement 3), 47-57. Pribavljeno 21.3.2018., sa <https://hrcak.srce.hr/92080>
4. Bates, H. (2006). Daily physical activity for children and youth: a review and synthesis of the literature. *Alberta education cataloguing in publication*. Pribavljeno 28. 4. 2018., sa <http://education.alberta.ca/media/318711/dpa4youth.pdf>
5. Caput Jogunica, R., Barić, R. (2015). *Izvannastavne i izvanškolske kineziološke aktivnosti i sadržaji za učenike od 1. do 4. razreda osnovne škole*. Zagreb: Školska knjiga
6. Foretić, N. i Bjelajac, S. (2009). Odnos roditelja prema sportu u fazi sportske inicijacije. *Školski vjesnik*, 58 (2.), 209-223. Pribavljeno 25.3.2018., sa <https://hrcak.srce.hr/82597>
7. Jurakić, D., Andrijašević, M. (2008). Mjerenje tjelesne aktivnosti kao sastavnica izrade strategija za unapređenje zdravlja. U V. Findak (ur.) *Zbornik radova 17. ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske: Stanje i perspektiva razvoja u područjima edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije*. Poreč, str. 296-303. Zagreb: Hrvatski kineziološki savez.
8. Jurakić, D., Heimer, S. (2012). *Prevalencija nedovoljne tjelesne aktivnosti u Hrvatskoj i u svijetu: pregled istraživanja*. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, str. 3-12.
9. Jurakic, D., Pedišić, Ž, Andrijašević, M. (2009). Physical activity of Croatian population: cross-sectional study using International Physical Activity Questionnaire. *Croat Med J.* 50:165–173.
10. Mataja, Ž. (2003). *Život za sport i od sporta: Fenomenologija tjelovježbe i sadržaj treninga*. Zagreb: Nakladni zavod Matice hrvatske

11. Mišigoj – Duraković, M. (2008). *Kinantropologija: Biološki aspekti tjelesnog vježbanja*. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu
12. Mišigoj – Duraković, M. i sur. (2018). *Tjelesno vježbanje i zdravlje*. Zagreb: Znanje
13. Pedišić, Ž., Jurakić, D., Rakovac, M., Hodak, D. i Dizdar, D. (2011). Reliability of the croatian long version of the international physical activity questionnaire. *Kinesiology*, 43 (2), 185-191. Pribavljeno 21.3.2018., sa <https://hrcak.srce.hr/75475>
14. Salzer, B., Trnka, Ž. i Sučić, M. (2006). Pretilost, lipoproteini i tjelesna aktivnost. *Biochemia Medica*, 16 (1), 37-42. Pribavljeno 22.3.2018., sa <https://hrcak.srce.hr/11533>
15. Sindik, J. (2008). *Sport za svako dijete: Kako odabrati pravi sport, brinuti se o zdravlju i osigurati pozitivno iskustvo od samog početka*. Buševac: Ostvarenje d.o.o.
16. Valent Morić, B. (2017). Pretilost u dječjoj dobi i zdravlje bubrega.. *Cardiologia Croatica*, 12 (7-8), 307-310. Pribavljeno 20.3.2018., sa <https://doi.org/10.15836/ccar2017.307>
17. Vidaković Samaržija, D., Mišigoj-Duraković, M. Pouzdanost hrvatske verzije upitnika za procjenu ukupne razine tjelesne aktivnosti djece mlađe školske dobi. *Hrvatski športskomedicinski vjesnik*, 28 (2013), 1; 24-32
18. World Health Organization (WHO). *Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health*. Pribavljeno 21.4.2018.. na <http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/en/>
19. World Health Organization (WHO). *Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health, Physical activity and young people*. Pribavljeno 21.4.2018. sa http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_young_people/en/
20. World Health Organization (WHO). *Media centre, Physical Activity*. Pribavljeno 21.4.2018. sa <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/en>
21. Živčić Marković, K., Breslauer, N. (2011). *Opisi nastavnih tema i kriteriji ocjenjivanja. Tjelesna i zdravstvena kultura u razrednoj nastavi*. Zagreb: LIP PRINT

PRILOZI

Upitnik o razini tjelesne aktivnosti roditelja djece mlađe školske dobi

U priloženom upitniku ispituje se razina tjelesne aktivnosti roditelja. Povjerljivost Vaših odgovora je zajamčena. Istraživanje se provodi u svrhu izrade diplomskog rada *Povezanost razine tjelesne aktivnosti roditelja i razine tjelesne aktivnosti djece* studentice integriranog preddiplomskog i diplomskog Učiteljskog studija Sveučilišta u Osijeku pod mentorstvom doc.dr.sc. Zvonimira Tomca.

**SVOJIM POTPISOM DAJEM SUGLASNOST DA MOJI ODGOVORI I ODGOVORI
MOGA DJETETA BUDU ISKORIŠTENI U SVRHU IZRADE DIPLOMSKOG RADA.**

_____ (molim Vaš potpis)

1. SPOL

- a) M
- b) Ž

2. DOB

- a) 18-20
- b) 21-29
- c) 30-35
- d) 36-49
- e) 50+

3. ZAVRŠEN STUPANJ OBRAZOVANJA:

- a) četverogodišnja strukovna srednja škola
- b) gimnazija
- c) prvostupnik/ca
- d) magisterij
- e) doktorat

4. BAVITE LI SE SPORTOM?

- a) da
- b) ne

AKO DA, KOJIM? _____

5. ZAOKRUŽITE ONO ŠTO **VAS** MOTIVIRA ZA BAVLJENJE SPORTOM?

- a) natjecanje
- b) druženje
- c) novac
- d) zabava
- e) tjelesna aktivnost
- f) gubitak viška kilograma
- g) unutarne zadovoljstvo
- h) pružanje dobrog primjera djetetu
- i) ostalo

6. BAVI LI SE VAŠE DIJETE SPORTOM?

- a) da
- b) ne

AKO DA, KOJIM? _____

7. ZAOKRUŽITE ONO ŠTO **VAŠE DIJETE** MOTIVIRA ZA BAVLJENJE SPORTOM?

- a) natjecanje
- b) druženje
- c) novac
- d) zabava
- e) tjelesna aktivnost
- f) gubitak viška kilograma
- g) unutarne zadovoljstvo
- h) ostalo

MEĐUNARODNI UPITNIK TJELESNE AKTIVNOSTI

Ovim se upitnikom ispituju vrste tjelesnih aktivnosti koje se provode kao dio svakodnevnog života. Kroz niz pitanja ćete odgovarati o količini vremena utrošenog u provođenje određenog tipa tjelesne aktivnosti u **zadnjih 7 dana**. Molimo da odgovorite na svako pitanje i u slučaju da se ne smatrate osobom koja je tjelesno aktivna. Molimo da se prisjetite svih aktivnosti koje provodite na poslu u kući i oko kuće, u vrtu, na putu s jednog mjesta na drugo i u slobodnom vremenu za rekreaciju, vježbanje i sport.

Prisjetite se svih aktivnosti **visokog intenziteta** koje ste provodili u **zadnjih 7 dana**. Aktivnostima **visokog intenziteta** smatraju se tjelesne aktivnosti koje uzrokuju teški tjelesni napor i puno brže disanje od uobičajenog. Prisjetite se *samo* aktivnosti koje ste provodili bez prekida najmanje 10 minuta.

1. Tijekom zadnjih 7 dana, koliko ste dana provodili visoko intenzivnu tjelesnu aktivnost kao što su dizanje teških predmeta, kopanje, penjanje po stepenicama, aerobika i brza vožnja bicikla?

_____ **dana u tjednu**

☐

nisam provodio tjelesne aktivnosti
visokog intenziteta



Prijedi na pitanje 3.

2. U danima kada ste bili uključeni u tjelesne aktivnosti **visokog intenziteta**, koliko ste ih vremena po danu uobičajeno provodili?

_____ **sati po danu**

_____ **minuta po danu**

☐

ne znam/ nisam siguran

Prisjetite se svih aktivnosti **umjerenog intenziteta** koje ste provodili u **zadnjih 7 dana**. Aktivnostima umjerenog intenziteta se smatraju aktivnosti koje uzrokuju umjereni tjelesni

napor i nešto brže disanje od uobičajenog. Prisjetite se *samo* aktivnosti koje ste provodili bez prekida najmanje 10 minuta.

3. Tijekom zadnjih 7 dana, koliko ste dana provodili tjelesnu aktivnost umjerenog intenziteta kao što je nošenje lakog tereta, vožnja bicikla umjerenim tempom ili igranje tenisa u parovima. Molimo, nemojte uključiti hodanje.

_____ dana u tjednu

☐

nisam provodio tjelesne aktivnosti
umjerenog intenziteta



Prijedi na pitanje 5.

4. U danima kada ste bili uključeni u tjelesne aktivnosti umjerenog intenziteta, koliko ste ih vremena po danu uobičajeno provodili?

_____ sati po danu

_____ minuta po danu

☐

ne znam/ nisam siguran

Prisjetite se vremena koje ste proveli **hodajući** u zadnjih **7 dana**. Ovo uključuje hodanje na poslu i kod kuće, hodanje u svrhu prijevoza s mjesta na mjesto te hodanje u svrhu rekreacije, sporta i vježbanja u slobodno vrijeme.

5. Tijekom **zadnjih 7 dana**, koliko ste dana **hodali** bez prekida najmanje 10 minuta?

_____ dana u tjednu

☐

nisam hodao bez prekida
duže od 10 minuta



Prijedi na pitanje 7.

6. U danima kada ste **hodali**, koliko ste vremena uobičajeno proveli **hodajući**?

_____ **sati po danu**

_____ **minuta po danu**

☐

ne znam/ nisam siguran

Posljednje je pitanje o vremenu koje ste proveli u **sjedećem položaju** tijekom radnih dana u **prošlih 7 dana**. Uključite vrijeme provedeno na poslu, u kući i slobodno vrijeme. Ovim je dijelom upitnika obuhvaćeno primjerice, vrijeme provedeno u sjedećem položaju za stolom, pri posjetu prijateljima te vrijeme provedeno u sjedećem ili ležećem položaju za vrijeme čitanja i gledanja televizije.

7. Tijekom **zadnjih 7 dana**, koliko ste vremena uobičajeno provodili **sjedeći** u jednom **radnom danu**?

_____ **sati po danu**

_____ **minuta po danu**

☐

ne znam/ nisam siguran

Hvala na suradnji s Vama i Vašim djetetom!

Upitnik o tjelesnoj aktivnosti (osnovna škola)

Ime i prezime: _____

Dob: _____

Spol: _____

Razred: _____

Učiteljica: _____

Pomoću ovog upitnika želimo saznati koliko si bio/bila tjelesno aktivan/na u **posljednjih 7 dana**. To uključuje sport ili ples gdje se znojiš, osjećaš umor u nogama ili igre nakon kojih ubrzano dišeš, poput preskakanja, trčanja, penjanja i slično.

Upamti:

1. Nema netočnog odgovora – ovo nije test.
2. Molim te da na sva pitanja odgovoriš iskreno i točno – ovo je jako važno.

-
1. Tjelesna aktivnost u tvoje slobodno vrijeme: Jesi li radio/radila neku od ovih aktivnosti u proteklih 7 dana (prošli tjedan). Ako jesi, koliko puta? (Označi jedan krug u redu.)

	Nisam	1-2	3-4	5-6	7 ili više puta
Skakanje.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hodanje	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bicikliranje.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Trčanje.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Plivanje.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ples.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nogomet.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rukomet.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Odbojka.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Košarka.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Aerobik.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Drugo.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

2. U proteklih 7 dana, na nastavi Tjelesne i zdravstvene kulture, koliko si bio/bila jako aktivna (trčanje, skakanje, bacanje, igranje)? (Odaberi samo jedan odgovor.)

Ne radim tjelesni..... ☐

Gotovo nikada..... ☐

Ponekad..... ☐

Često..... ☐

Uvijek..... ☐

3. U proteklih 7 dana, što si radio/radila u vrijeme *malog odmora*? (Odaberi samo jedan odgovor.)

Sjedio/sjedila sam (pričanje, čitanje,pisanje zadaće)..... ☐

Stajao/stajala sam ili sam se šetao/šetala..... ☐

Malo sam trčao/trčala i igrao/igrala se..... ☐

Dosta sam trčao/trčala i igrao/igrala se..... ☐

Puno sam trčao/trčala i igrao/igrala se..... ☐

4. U proteklih 7 dana, što si obično radio/radila u vrijeme *velikog odmora* (osim jedenja užine) ? (Odaberi samo jedan odgovor).

Sjedio/sjedila sam (pričanje, čitanje,pisanje zadaće)..... ☐

Stajao/stajala sam ili sam se šetao/šetala..... ☐

Malo sam trčao/trčala i igrao/igrala se..... ☐

Dosta sam trčao/trčala i igrao/igrala se..... ☐

Puno sam trčao/trčala i igrao/igrala se..... ☐

5. U proteklih 7 dana, koliko si dana, *odmah nakon škole*, bavio/bavila se sportom, plesom ili igrao/igrala igre u kojima si bio/bila jako aktivan/aktivna? (Odaberi samo jedan odgovor.)

Nijednom..... ☐

Jednom prošli tjedan..... ☐

2-3 puta prošli tjedan.... ☐

4 puta prošli tjedan..... ☐

5 puta prošli tjedan..... ☐

6. U proteklih 7 dana, koliko si dana *navečer* bavio/bavila se sportom, plesom ili igrao/igrala igre u kojima si bio/bila jako aktivan/aktivna? (Odaberi samo jedan odgovor.)

Nijednom..... ☐

Jednom prošli tjedan..... ☐

2-3 puta prošli tjedan.... ☐

4 puta prošli tjedan..... ☐

5 puta prošli tjedan..... ☐

7. *Prošli vikend*, koliko si puta bavio/bavila se sportom, plesom ili igrao/igrala igre u kojima si bio/bila jako aktivan/aktivna? (Odaberi samo jedan odgovor.)

Nijednom..... ☐

Jednom..... ☐

2-3 puta..... ☐

4-5 puta..... ☐

6 i više puta..... ☐

8. Za protekli tjedan, koja te od ovih rečenica najbolje opisuje? Pročitaj svih 5 i odluči se samo za jedan odgovor.

A. Sve ili većinu slobodnog vremena proveo/provela sam radeći stvari koje uključuju malo tjelesne aktivnosti..... ☐

B. Ponekad sam (1-2 puta prošli tjedan) imao/imala tjelesnu aktivnost u svojem slobodnom vremenu (npr. sport, trčanje, plivanje, vožnja bicikla, aerobik)..... ☐

C. Ponekad sam (3-4 puta prošli tjedan) imao/imala tjelesnu aktivnost u svojem slobodnom vremenu..... ☐

D. Često sam (5-6 puta prošli tjedan) imao/imala tjelesnu aktivnost u svojem slobodnom vremenu..... ☐

E. Jako često sam (7 i više puta prošli tjedan) imao/imala tjelesnu aktivnost u svojem slobodnom vremenu..... ☐

9. Označi koliko si često imao/imala tjelesnu aktivnost (poput bavljenja sportom, plesom, igrajući igre, ili nešto drugo) za svaki dan prošli tjedan.

	Ništa	Vrlo rijetko	Ponekad	Često	Jako često
Ponedjeljak.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Utorak.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Srijeda.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Četvrtak.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Petak.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Subota	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nedjelja.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

10. Jesi li bio/bila bolestan/bolesna prošli tjedan ili što te spriječilo biti tjelesno aktivan/aktivna kao inače? (Odaberi jedan odgovor.)

Da.....☐

Ne.....☐

Ako jesi, što te spriječilo? _____
